

KIKI

RICKI

N° 15



ÖL

SCHÄTZE AUS DER NATUR

ÖL

ist ein richtig toller Helfer in der Küche!
Aber wusstest du, dass es viele verschiedene
Ölsorten gibt?

Jedes Öl wird aus etwas Besonderem gewonnen –
zum Beispiel aus Samen, Kernen oder Nüssen.

Hier lernst du einige lokale und
regionale Ölsorten kennen!

KÜRBISSE wachsen am Boden in großen, grünen Blättern. Sie brauchen viel Sonne und Wasser, um groß und saftig zu werden. Kürbisse gibt es in vielen Farben und Größen. Wenn die Kürbisse reif sind, werden sie von den Feldern geerntet. Die Kürbiskerne werden aus dem Fruchtfleisch entfernt. Diese Kerne werden dann getrocknet und gepresst, um das nahrhafte Kürbiskernöl zu gewinnen.



RAPSÖL



RAPS wächst in weiten Feldern und hat schöne gelbe Blüten. Diese Pflanzen wachsen am besten in kühleren Klimazonen. Wenn die Rapsblüten verwelkt sind, bilden sich die Samenkapseln. Die Pflanzen werden geerntet, und die Samen werden gesammelt, um Rapsöl herzustellen.

WALNÜSSE wachsen an großen, kräftigen Bäumen. Diese Bäume haben große Blätter und brauchen viel Licht. Die Walnüsse sind in einer harten Schale versteckt, die sie schützt. Wenn die Walnüsse reif sind, fallen sie von den Bäumen oder werden von Hand geerntet. Die Schale wird entfernt, und die Nüsse werden gepresst, um das köstliche Walnussöl zu gewinnen.



LEINSAMENÖL

LEINSAMEN stammen von der Flachspflanze. Diese Pflanzen haben schöne, blaue Blüten und wachsen in vielen Teilen der Welt. Leinsamen sind winzige, braune oder goldene Samen. Wenn die Flachspflanzen reif sind, werden sie geerntet. Die Samen werden aus den Pflanzen entnommen und können dann gepresst werden, um das gesunde Leinsamenöl zu gewinnen. Es ist wichtig, Leinsamenöl kühl zu lagern, damit es frisch bleibt.



SONNENBLUMENÖL



SONNENBLUMEN wachsen hoch und ihre großen gelben Blüten folgen der Sonne. Sie sind einfach zu erkennen und wachsen oft in großen Feldern. Wenn die Sonnenblumen reif sind, werden die Blüten abgeschnitten, und die Samen werden gesammelt. Aus diesen Samen wird das köstliche Sonnenblumenöl gewonnen, indem sie gepresst werden.

Andere weniger bekannte pflanzlichen Öle, die in Luxemburg angepflanzt und verarbeitet werden, sind Hanföl, Mohnöl, Mariendistelöl, Senföl und Leindotter Öl.



Welche weitere pflanzlichen Ölsorten gibt es?



OLIVENÖL und **KOKOSÖL** sind wohl die bekanntesten Sorten, aber sie kommen nicht bei uns vor! In Luxemburg ist es nicht warm genug, um diese Pflanzen anzubauen.



WARUM ÖL GUT FÜR UNS IST

Öl ist nicht nur lecker, sondern auch super gesund für unseren Körper!

Aber warum ist das so?

Lass uns einen Blick darauf werfen, was Öl alles kann!



1

Öl macht unser Essen noch gesünder

Bestimmte Vitamine wie Vitamin A, D, E und K verstecken sich in vielen Lebensmitteln. Damit unser Körper diese wichtigen Vitamine gut aufnehmen kann, brauchen wir Fett – und das steckt in Öl! Also hilft uns Öl dabei, diese Vitamine aus unserem Essen besser zu nutzen.

2

Energie für den Tag

Öl enthält Fett, und Fett ist eine tolle Energiequelle. Unser Körper kann das Fett aus dem Öl in Energie umwandeln, die wir zum Spielen, Lernen und Toben brauchen. Aber keine Sorge – du brauchst nur ein kleines bisschen Öl, um genug Energie zu bekommen!



3

Gesunde Fette für unser Herz

In manchen Ölen, wie Rapsöl oder Walnussöl, gibt es sogenannte „gute Fette“. Diese Fette, auch Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren genannt, sind wichtig, weil sie unser Herz gesund halten. Sie helfen, das Blut besser fließen zu lassen und unterstützen unseren Körper dabei, gesund und stark zu bleiben.



4

Öl schützt unsere Zellen

In vielen Ölen steckt Vitamin E. Dieses Vitamin ist wie ein Schutzschild für unsere Zellen. Es hilft, sie vor Schäden zu bewahren, damit unser Körper besser funktioniert.



5

Besserer Geschmack und mehr Spaß beim Essen

Mit ein wenig Öl schmeckt unser Essen oft besser. Ob auf dem Salat, im Brot oder sogar auf Gemüse – ein Tropfen Öl bringt viel Geschmack und macht jede Mahlzeit noch leckerer!

TIPP:

Wenn du ein wenig Öl zu deinem Gemüse oder Salat gibst, nimmst du die Vitamine und Nährstoffe aus den Lebensmitteln viel besser auf. Dein Körper sagt "Danke!"



Pflanzliches Öl ist also ein echter Alleskönner, der uns stark und gesund hält. Aber wie immer gilt: Nicht zu viel, sondern genau das richtige Maß!

Als besonders gesund gelten die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, z. B. aus Lein-, Hanf-, Walnuss-, aber auch Rapsöl.



DIE VERSCHIEDENEN ÖLSORTEN UND IHRE VERWENDUNG

SONNENBLUMENÖL

Ein Alleskönner!
Sonnenblumenöl eignet sich gut zum Braten, Frittieren und Backen. Es hat einen milden Geschmack, sodass es in vielen Gerichten verwendet werden kann, ohne den Geschmack zu verändern.

KÜRBISKERNÖL

Kürbiskernöl hat eine tiefgrüne Farbe und einen kräftigen, nussigen Geschmack. Es eignet sich gut für Salate, Suppen oder als Dip für Brot. Aber auch hier gilt: Es sollte nicht erhitzt werden, um den Geschmack zu bewahren.

Es gibt viele leckere pflanzliche Öle, die wir in der Küche verwenden können.

Jedes Öl hat seinen eigenen Geschmack und seine eigenen Vorteile.

Hier sind einige der beliebtesten Ölsorten und wofür man sie benutzen kann:

RAPSÖL

Rapsöl ist vielseitig. Es kann zum Braten, Backen und für Salat Dressings verwendet werden. Es hat einen leichten Geschmack und ist reich an gesunden Fetten, die gut für das Herz sind!

WALNUSSÖL

Der intensive und nussige Geschmack ist perfekt für Dressings oder zum Verfeinern von verschiedenen kalten Speisen, wie zum Beispiel in einem Nudelsalat.

LEINSAMENÖL

Dieses Öl hat einen nussigen Geschmack und ist sehr gesund. Leinsamenöl eignet sich hervorragend für Salate und Dips. Aber Achtung: Es sollte nicht erhitzt werden, damit die gesunden Nährstoffe erhalten bleiben!

REZEPT

FINN

10 Jahre alt
aus Schifflingen



KÜRBISSUPPE

Die Zutaten haben im Herbst Saison und können bei lokalen Produzenten eingekauft werden. Die Kürbissuppe ist also ein typisches Herbstrezept, schmeckt aber zu jeder Jahreszeit.



So geht's:



- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 TL Kürbiskernöl
- 1 EL Kürbiskerne



1 Karotten und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, die Zwiebel in Ringe schneiden.



2 Kürbis mit Hilfe eines Erwachsenen halbieren und die Kerne entfernen, danach in Würfel schneiden.



3 Das Gemüse in einem Topf mit Rapsöl kurz anbraten.



4 Mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.



5 Das Gemüse in der Brühe mit dem Stabmixer fein pürieren.



6 Dann die Sahne und Kürbiskernöl dazu gießen. Nun servieren und mit Kürbiskernen bestreuen.

SPIELE



LABYRINTH

Hilf Ricki, den Weg
zu den Ölfaschen zu finden!

WORTSUCHE

Finde die versteckten Wörter und
entdecke die verschiedenen Pflanzenöle!

B	E	K	Q	A	G	D	S	H	F
P	I	T	M	R	K	X	N	Q	I
J	W	C	U	H	Ü	S	D	P	O
A	K	I	K	I	R	I	C	K	I
R	F	U	O	T	B	H	B	N	H
A	Y	S	X	G	I	K	D	O	A
P	L	E	I	N	S	A	M	E	N
S	D	G	D	F	K	L	T	M	F
L	S	Ö	L	Y	E	C	J	H	A
R	Z	D	O	B	R	V	S	I	B
O	L	I	V	E	N	Q	P	A	W
V	S	R	W	A	L	N	U	S	S

KÜRBISKERN — LEINSAMEN — WALNUSS — OLIVEN — RAPS — HANF — ÖL — KIKIRICKI

RICKI'S KUNTERBUNTE ÖLFABRIK

Ausmalen
macht Spaß!

